2.080 Nátierka zelerová s jablkami
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zeler	0,90	0,72	1,20	0,96	1,40	1,12	1,50	1,20
jablká	0,50	0,32	0,65	0,43	0,80	0,52	1,00	0,65
smotanový syr	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40
jogurt biely	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,50	0,50
horčica	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
citróny	0,20	0,08	0,20	0,08	0,30	0,12	0,40	0,16
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Zeler a jablká umyjeme, očistíme, na jemno postrúhame a pokvapkáme citrónovou šťavou. Smotanový syr vymiešame s jogurtom, dochutíme horčicou, soľou, pridáme do nastrúhaného zeleru a jabĺk. Dobre vyšľaháme. Môžeme zdobiť plátkom jablka.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	111	27	1,50	1,6	0,0	1,3	0,4	56,4	0,1	0,027	0,0	0,0	1,3	0,0
B	143	34	1,91	2,0	0,0	1,8	0,5	71,8	0,1	0,034	0,0	0,0	1,6	0,0
C	171	41	2,29	2,4	0,0	2,1	0,6	86,1	0,2	0,040	0,0	0,1	2,0	0,0
D	201	48	2,67	2,8	0,0	2,5	0,7	99,9	0,2	0,047	0,0	0,1	2,4	0,0